

# 平成26年12月分 大阪市中学校給食献立表



米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鯖のレモンマリネ① じゃがいもの洋風煮② グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ ごぼうサラダ④	冬野菜のカレーライス(深皿) プロッコリーのチーズ焼き① れんこんチップス① キャベツのピクルス③ パインアップル缶詰④	鶏肉のから揚げ① じゃことピーマンの炒めもの① 豚肉とさといもの煮もの② 春雨サラダ③ れんこんの炒めもの④ 中華スープ⑤	豚肉の香味ソースかけ① うずら卵と野菜のうま煮② あつあげと野菜の煮もの② 昆布の佃煮④ みかん③	鯖のカレー風味焼き① じゃがいものしょうゆバター焼き① あつあげと野菜の煮もの② ほうれん草のごまあえ③ 豆こんぶ④	牛肉の甘辛煮① ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草のごまあえ③ 豆こんぶ④	きのこソースハンバーグ① 鯖のフリッター② キャベツのソテー② プロッコリーとコーンのサラダ③ 豆こんぶ④	さごしの変わり揚げ① れんこんの炒めもの① 高野どうふの煮もの② かぼちゃのそぼろ煮③ はくさいの柚子の香あえ④	ハヤシライス(深皿) 鶏肉のグリル② グリーンアスパラガスのソテー② カリフラワーのピクルス④ みかん③	鶏肉の中華みそ焼き① もやしとニラの炒めもの① えびだんごと野菜の中華煮② 揚げシーマイ③ チングンサイのあえもの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー 863kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 26.8g	エネルギー 820kcal たんぱく質 29.7g 脂 質 24.4g	エネルギー 843kcal たんぱく質 30.8g 脂 質 26.7g	エネルギー 789kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 20.6g	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.9g 脂 質 20.4g	エネルギー 801kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 23.5g	エネルギー 838kcal たんぱく質 33.9g 脂 質 25.5g	エネルギー 873kcal たんぱく質 35.8g 脂 質 25.2g	エネルギー 824kcal たんぱく質 33.7g 脂 質 23.0g	エネルギー 827kcal たんぱく質 37.0g 脂 質 24.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><td>赤 鯖</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 (油(菜種))</td><td>6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 レモン果汁</td><td>7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>7g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>料理用油(白)</td><td>2.8g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td><td>卵 乳</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ハーブ(青)</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td>うす口しようゆ</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>卵 乳 小麦</td></tr> </table> <p>専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。</p>	赤 鯖	50g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		黄 でんぶん	10g		黄 (油(菜種))	6g		緑 たまねぎ	20g		緑 レモン果汁	7g		黄 砂糖	7g		塩	0.7g		りんご酢	5g		料理用油(白)	2.8g		黄 じゃがいも	50g		赤 ベーコン	10g	卵 乳	緑 キャベツ	30g		緑 にんじん	10g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	乳 小麦	コンソメの素	0.8g		水	20g		緑 ハーブ(青)	20g		緑 コーン(冷)	10g		水	100g		黄 サラダ油(醸製)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うす口しようゆ	0.8g		緑 ごぼう	35g		こい口しようゆ	1.5g		酢	0.2g		黄 マヨネーズ	1袋	卵 乳 小麦	<table border="1"> <tr><td>緑 プロッコリー</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 チーズ(削り)</td><td>10g</td><td>乳</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 (油(菜種))</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 (油(菜種))</td><td>6g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 こい口しようゆ</td><td>6g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>赤 りんご(白)</td><td>0.6g</td><td>卵</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td><td>卵 乳</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ハーブ(青)</td><td>14g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ハーブ(青)</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr> <tr><td>うす口しようゆ</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>卵 乳 小麦</td></tr> </table> <p>専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。</p>	緑 プロッコリー	30g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		赤 チーズ(削り)	10g	乳	緑 れんこん	40g		黄 (油(菜種))	2g		緑 たまねぎ	20g		黄 でんぶん	12g		黄 (油(菜種))	6g		塩	0.2g		黄 こい口しようゆ	6g	乳 小麦	赤 りんご(白)	0.6g	卵	緑 ピーマン	30g		黄 サラダ油(醸製)	0.2g		緑 たまねぎ	30g		みりん	0.3g		こい口しようゆ	0.5g		赤 豚肉	50g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 だいこん	30g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 ベーコン	10g	卵 乳	緑 キャベツ	30g		緑 にんじん	10g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	小麦	コンソメの素	0.8g		水	20g		緑 ハーブ(青)	14g	小麦	緑 コーン(冷)	10g		水	100g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		コンソメの素	0.8g		水	20g		緑 ハーブ(青)	20g		緑 コーン(冷)	10g		水	100g		黄 サラダ油(醸製)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うす口しようゆ	0.8g		緑 ごぼう	35g		こい口しようゆ	1.5g		酢	0.2g		黄 マヨネーズ	1袋	卵 乳 小麦	<table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.5g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 チーズ(削り)</td><td>10g</td><td>乳</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 (油(菜種))</td><td>2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 (油(菜種))</td><td>6g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 こい口しようゆ</td><td>6g</td><td>乳 小麦</td></tr> <tr><td>赤 りんご(白)</td><td>0.6g</td><td>卵</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td><td>卵 乳</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ハーブ(青)</td><td>14g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 ハーブ(青)</td><td>0.7g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 オイスター</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>4g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 オイスター</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 オイスター</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 オイスター</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 オイスター</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.5g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> <tr><td>こい口しようゆ</td><td>4g</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸製)</td><td>0.7g</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>緑 料理用油(白)</td><td>0.</td></tr></table>	赤 鶏肉	70g		塩	1.5g		こしょう	0.05g		赤 チーズ(削り)	10g	乳	緑 れんこん	40g		黄 (油(菜種))	2g		緑 たまねぎ	20g		黄 でんぶん	12g		黄 (油(菜種))	6g		塩	0.2g		黄 こい口しようゆ	6g	乳 小麦	赤 りんご(白)	0.6g	卵	緑 ピーマン	30g		黄 サラダ油(醸製)	0.2g		緑 たまねぎ	30g		みりん	0.3g		こい口しようゆ	0.5g		赤 豚肉	50g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 だいこん	30g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 ベーコン	10g	卵 乳	緑 キャベツ	30g		緑 にんじん	10g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	小麦	コンソメの素	0.8g		水	20g		緑 ハーブ(青)	14g	小麦	緑 コーン(冷)	10g		水	100g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		コンソメの素	0.8g		水	20g		緑 ハーブ(青)	0.7g	小麦	緑 けずりぶし	0.7g		水	30g		黄 さといも(冷)	30g		緑 だいこん	40g		黄 にんじん	20g		黄 オイスター	0.7g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こい口しようゆ	4g	小麦	緑 たまねぎ	30g		黄 みりん	0.6g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 豚肉	15g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 けずりぶし	1g	小麦	水	4g		黄 さといも(冷)	30g		緑 だいこん	40g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 オイスター	0.7g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こい口しようゆ	4g	小麦	緑 たまねぎ	30g		黄 みりん	0.6g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 豚肉	15g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 けずりぶし	0.7g	小麦	水	30g		黄 さといも(冷)	30g		緑 だいこん	40g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 オイスター	0.7g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こい口しようゆ	4g	小麦	緑 たまねぎ	30g		黄 みりん	0.6g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 豚肉	15g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 けずりぶし	0.7g	小麦	水	30g		黄 さといも(冷)	30g		緑 だいこん	40g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 オイスター	0.7g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こい口しようゆ	4g	小麦	緑 たまねぎ	30g		黄 みりん	0.6g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 豚肉	15g		緑 料理用油(白)	0.5g		緑 けずりぶし	0.7g	小麦	水	30g		黄 さといも(冷)	30g		緑 だいこん	40g		黄 砂糖	0.2g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		黄 オイスター	0.7g		黄 サラダ油(醸製)	0.5g		塩	0.3g		こい口しようゆ	4g	小麦	緑 たまねぎ	30g		黄 みりん	0.6g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸製)	0.7g		赤 豚肉	15g		緑 料理用油(白)	0.
赤 鯖	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 (油(菜種))	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 レモン果汁	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
りんご酢	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
料理用油(白)	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 ベーコン	10g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ハーブ(青)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うす口しようゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 マヨネーズ	1袋	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 プロッコリー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 チーズ(削り)	10g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 (油(菜種))	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 (油(菜種))	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 こい口しようゆ	6g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 りんご(白)	0.6g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 ベーコン	10g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ハーブ(青)	14g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ハーブ(青)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うす口しようゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 マヨネーズ	1袋	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 チーズ(削り)	10g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 (油(菜種))	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 (油(菜種))	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 こい口しようゆ	6g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 りんご(白)	0.6g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 ベーコン	10g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ハーブ(青)	14g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ハーブ(青)	0.7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オイスター	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 けずりぶし	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オイスター	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 けずりぶし	0.7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オイスター	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 けずりぶし	0.7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オイスター	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 けずりぶし	0.7g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オイスター	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こい口しようゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(醸製)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 料理用油(白)	0.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当  
06-6208-9158  
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

食育

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ささみフライのバジルソースかけ① そえ野菜① ポークビーンズ② さつまいものレモン風味煮④ りんご③	豚肉とキャベツのみそ炒め① れんこんのてんぶら② はくさいのごま酢あえ③ のりの佃煮④ すまし汁⑤	たらのムニエル青しそソース① ハムと野菜のスープ煮② かぼちゃサラダ③ 白花豆のグラッセ④	クリームシチュー(深皿) サーモンフライ② ほうれん草とえのきたけのソテー② キャベツのピクルス④ みかん③	コンビフライ① 三度豆のソテー① スペゲッティナポリタン② 海そうサラダ③ もやしのカレー風味ソテー④	【冬至の日の献立】 牛肉のきんぴらちらし① 千草焼き② かぼちゃのいとこ煮③ 小松菜とじやこの炒めもの④	ローストチキン① フライドポテト① にんじんのグラッセ① ウインナーと野菜の炒めもの② だいこんのピクルス④ りんご③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー 880kcal たんぱく質 35.9g 脂 質 20.5g	エネルギー 787kcal たんぱく質 28.4g 脂 質 21.6g	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.9g 脂 質 22.2g	エネルギー 871kcal たんぱく質 35.0g 脂 質 25.0g	エネルギー 865kcal たんぱく質 27.7g 脂 質 25.6g	エネルギー 859kcal たんぱく質 38.8g 脂 質 23.0g	エネルギー 798kcal たんぱく質 30.5g 脂 質 22.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>鶏肉(ささ身)</td><td>40g</td></tr> <tr><td>料理用ワ(白)</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>オールスパイス</td><td>0.05g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>水</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 パン粉</td><td>14g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>バジル</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>ウスター・ソース</td><td>1g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こしらえ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ウスター・ソース</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こしらえ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 フ(白玉)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 だしこぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 レモン</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr> </table>	鶏肉(ささ身)	40g	料理用ワ(白)	1.5g	塩	0.4g	オールスパイス	0.05g	黄 小麦粉(強力)	6g	水	3g	黄 パン粉	14g	黄 油(菜種)	4g	トマトピューレ	15g	バジル	0.5g	黄 砂糖	0.5g	こいのしょゆ	1g	黄 オリーブ油	1g	緑 ブロッコリー	25g	塩	0.1g	コンソメの素	0.2g	水	10g	赤 大豆煮	15g	赤 豚肉	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 しめじ	10g	黄 サラダ油(醸実)	0.3g	ケチャップ	8g	ウスター・ソース	1g	料理酒	4g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.5g	こしらえ	0.02g	赤 きざみのり	2g	黄 砂糖	0.5g	料理酒	1g	ウスター・ソース	1g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.5g	こしらえ	0.02g	黄 フ(白玉)	1g	緑 みつば	5g	塩	0.4g	こいのしょゆ	5g	赤 だしこぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	黄 パン	1g	緑 レモン	2g	水	20g	黄 さつまいも	40g	黄 砂糖	1g	黄 パン	1g	緑 りんご	1/4コ	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>黄 パン粉</td><td>14g</td></tr> <tr><td>黄 油(油)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>バジル</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>ウスター・ソース</td><td>1g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>こしらえ</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>黄 フ(白玉)</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 だしこぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 レモン</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr> </table>	赤 豚肉	50g	緑 にんじん	20g	緑 キャベツ	40g	緑 ピーマン	10g	黄 サラダ油(醸実)	1g	黄 砂糖	4.5g	黄 パン粉	14g	黄 油(油)	4g	トマトピューレ	15g	バジル	0.5g	黄 砂糖	0.5g	こいのしょゆ	1g	黄 オリーブ油	1g	緑 ブロッコリー	25g	塩	0.4g	コンソメの素	0.2g	水	10g	赤 大豆煮	15g	赤 豚肉	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 しめじ	10g	黄 サラダ油(醸実)	0.3g	ケチャップ	8g	ウスター・ソース	1g	料理酒	4g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.5g	こしらえ	0.02g	黄 フ(白玉)	1g	緑 みつば	5g	塩	0.4g	こいのしょゆ	5g	赤 だしこぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	黄 パン	1g	緑 レモン	2g	水	20g	黄 さつまいも	40g	黄 砂糖	1g	黄 パン	1g	緑 りんご	1/4コ	<table border="1"> <tr><td>赤 まだら</td><td>50g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 バター</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 しそ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 醋</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>3.6g</td></tr> <tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>赤 じゃがいも</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 白花豆</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤 醋</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </table>	赤 まだら	50g	黄 小麦粉(強力)	5g	黄 バター	2.5g	黄 サラダ油(醸実)	0.6g	緑 たまねぎ	25g	緑 しそ	0.6g	黄 サラダ油(醸実)	0.3g	黄 砂糖	0.6g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 醋	1.3g	赤 うすりょうゆ	3.6g	赤 ハム	15g	黄 砂糖	1.2g	赤 じゃがいも	30g	緑 にんじん	20g	緑 三度豆(冷)	20g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸実)	0.3g	赤 うすりょうゆ	0.8g	緑 かぼちゃ	40g	緑 きゅうり	10g	黄 塩	0.1g	水	20g	黄 マヨネーズ	1袋	赤 白花豆	15g	黄 砂糖	2.5g	赤 醋	0.1g	赤 うすりょうゆ	0.2g	緑 みかん	1/2コ	<table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>赤 えび</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>14g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしらえ</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>12g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 キャベツ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 油(菜種)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>赤 トマトソース</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>3.6g</td></tr> <tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </table>	赤 鶏肉	50g	赤 えび	30g	黄 パン	14g	黄 油(菜種)	8g	緑 たまねぎ	30g	緑 コーン(冷)	5g	黄 サラダ油(醸実)	0.2g	塩	0.3g	こしらえ	0.01g	黄 スパゲッティ	12g	黄 砂糖	0.6g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 キャベツ	15g	赤 ハム	15g	黄 砂糖	0.6g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 ベーコン	10g	赤 油(菜種)	8g	赤 トマトソース	1袋	赤 うすりょうゆ	3.6g	赤 ハム	15g	黄 砂糖	1.2g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 うすりょうゆ	0.8g	緑 キャベツ	30g	緑 きゅうり	10g	黄 塩	0.1g	水	20g	黄 マヨネーズ	1袋	赤 うすりょうゆ	0.8g	緑 みかん	1/2コ	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>赤 えび</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 パン</td><td>14g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こしらえ</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>12g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 油(菜種)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>赤 トマトソース</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>3.6g</td></tr> <tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr> </table>	赤 牛肉	50g	赤 えび	30g	黄 パン	14g	黄 油(菜種)	8g	緑 たまねぎ	30g	緑 三度豆(冷)	20g	黄 サラダ油(醸実)	0.2g	塩	0.1g	こしらえ	0.01g	黄 スパゲッティ	12g	黄 砂糖	0.6g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 ベーコン	10g	赤 油(菜種)	8g	赤 トマトソース	1袋	赤 うすりょうゆ	3.6g	赤 ハム	15g	黄 砂糖	1.2g	黄 オリーブ油	1.1g	赤 うすりょうゆ	0.8g	緑 キャベツ	30g	緑 きゅうり	10g	黄 塩	0.1g	水	20g	黄 マヨネーズ	1袋	赤 うすりょうゆ	0.8g	緑 みかん	1/2コ	<table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 えのき</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 リンビース(冷)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 じやがいも</td><td>50g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 鶏卵</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>赤 あづき</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 うすりょうゆ</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>赤 だしこぶ</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 小松菜</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 ちりめんじ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸実)</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr> </table>	赤 鶏肉	70g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	緑 えのき	25g	緑 リンビース(冷)	5g	黄 サラダ油(醸実)	0.8g	塩	0.03g	ガーリック	0.03g	黄 オリーブ油	0.6g	黄 じやがいも	50g	黄 油(菜種)	2.5g	塩	0.2g	緑 にんじん	30g	黄 砂糖	2g	塩	0.2g	緑 にんじん	30g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	30g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(醸実)	0.5g	塩	1.2g	緑 かぼちゃ	50g	赤 あづき	4g	黄 砂糖	1g	緑 みりん	1g	赤 うすりょうゆ	2.8g	赤 だしこぶ	0.1g	黄 けずりぶし	0.5g	緑 もやし	30g	黄 サラダ油(醸実)	0.2g	塩	0.2g	緑 小松菜	30g	赤 ちりめんじ	8g	黄 サラダ油(醸実)	0.1g	塩	0.4g	緑 りんご	1/4コ
鶏肉(ささ身)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理用ワ(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オールスパイス	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(強力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
バジル	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいのしょゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ブロッコリー	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスター・ソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしらえ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスター・ソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしらえ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 フ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいのしょゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 だしこぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 レモン	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 さつまいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(油)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
バジル	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいのしょゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ブロッコリー	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスター・ソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしらえ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 フ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいのしょゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 だしこぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 レモン	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 さつまいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 まだら	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 小麦粉(強力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 バター	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 しそ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 醋	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 醋	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 えび	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしらえ	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 キャベツ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 トマトソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 えび	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 パン	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしらえ	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 トマトソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 えのき	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 リンビース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ガーリック	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 オリーブ油	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 じやがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 油(菜種)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 鶏卵	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 かぼちゃ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 あづき	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 うすりょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 だしこぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤 ちりめんじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄 サラダ油(醸実)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

「たらのムニエル青しそソース」は、中学校給食試食会で評判のよかつた「かるしおレシピ」の料理を参考にしたもので。

今日の主菜はクリームシチューです。専用の皿に入れて食べます。スプーンがあると便利です。

「牛肉のきんぴらちらし」の具は、米飯に混ぜて食べることができます。

《お問合せ先》  
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当  
06-6208-9158  
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

わたしたちの中学校給食  
試食会開催 PART2

「かるしおレシピ」とは、独立行政法人国立循環器病研究センターで研究された「だし」を使い、塩分控えめで素材の旨みを引き出した料理です。

ご協力いただいたアンケートでは、「きのこソースハンバーグ」は“ソースが濃すぎず、ハンバーグにあっていておいしかった”という感想や、「たらのムニエル青しそソース」は“たまねぎと魚の組み合わせがおいしかった”という感想をいただきました。

一方で、「たらのムニエル青しそソース」は“トマトの水分が水っぽく感じられるので、トマトは入れない方がよい”という給食の献立として考えたご意見もありました。そこで、今回はトマトを添えずに提供いたします。



選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までにお手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。